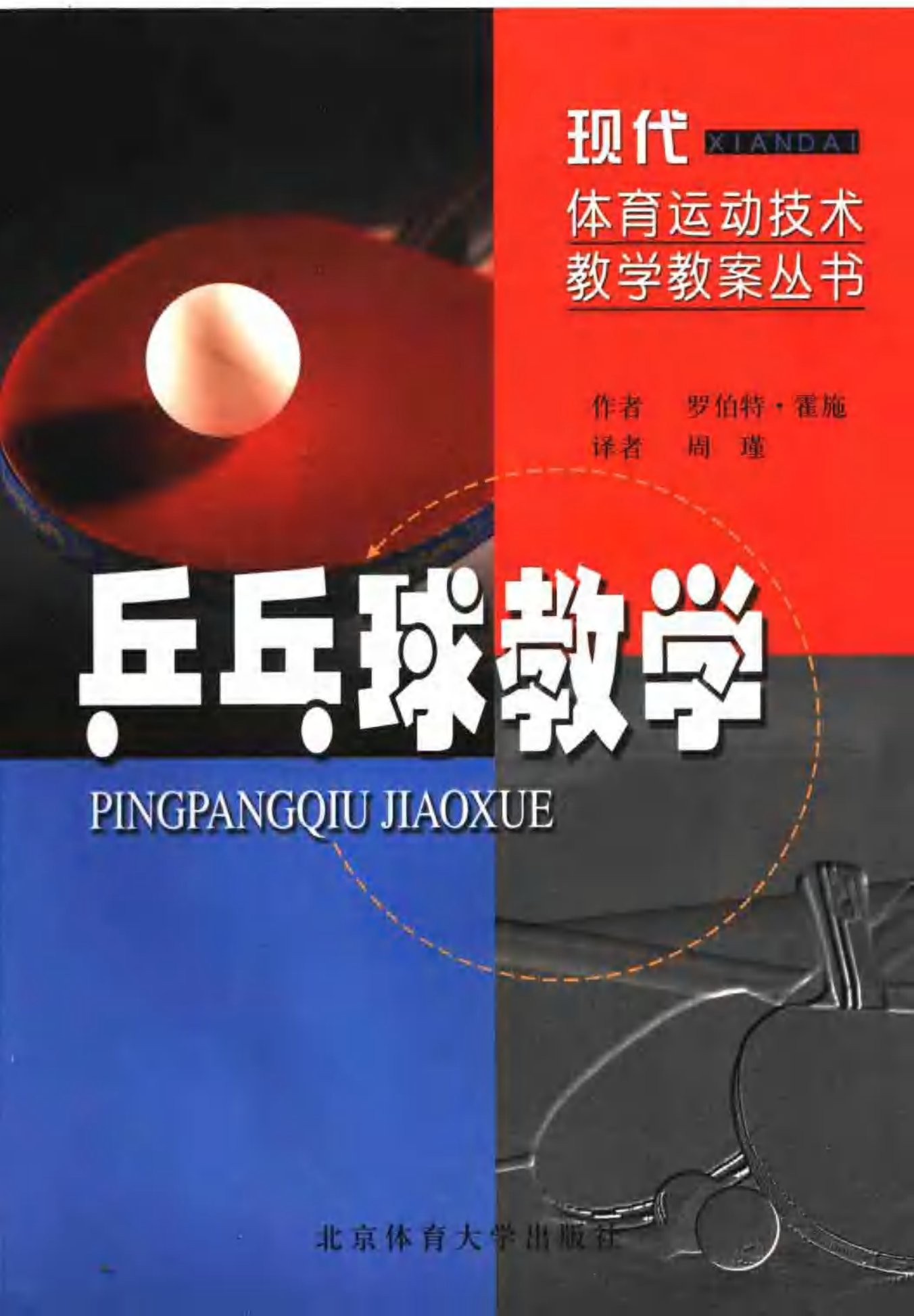




现代 XIANDAI

体育运动技术
教学教案丛书

作者 罗伯特·霍施
译者 周 瑾

乒乓球教学

PINGPANGQIU JIAOXUE

北京体育大学出版社

责任编辑：孙宇峰 毕虹

封面设计：

现代体育运动技术教学教案丛书



网球教学



乒乓球教学



排球教学



足球教学

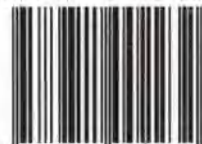


羽毛球教学



篮球教学

ISBN 978-7-81100-223-2



9 787811 002232 >

定价：30.00 元

现代体育运动技术教学教案丛书

乒乓球教学



作者：罗伯特·霍施

绘图：约阿希姆·努色

译者：周谨

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉 毕虹
审稿编辑 熊西北
责任校对 毕莹 建凡
版式 冯唐创意
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球教学/周瑾译. - 北京:北京体育大学出版社,
2007.1
(现代体育运动技术教学教案丛书)
ISBN 978-7-81100-223-2

I. 乒… II. 周… III. 乒乓球运动-运动技术
IV. G846.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第101922号

乒乓球教学

周瑾译

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本 787×1092毫米 1/16
印张 12.25

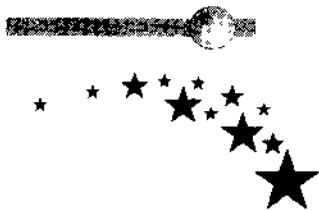
2007年1月第1版第1次印刷 印数 7000册

定价 30.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

乒乓球教学



作者:

罗伯特·霍施

目 录

技术篇	1
战术篇	100
实践篇	109
答 案	186

版权说明:



莱比锡昂思特克莱特教育出版集团

莱比锡 1997。版权所有。

技术篇



基础 1

- 1/1 球场、球和球拍
- 1/2 规则 (1)
- 1/3 规则 (2)
- 1/4 球台、球、球拍和规则 (测验题)
- 1/5 原理和球的状态
- 1/6 球台、球、球拍和规则 (测验题)
- 1/7 落点的选择
- 1/8 落点测验 (测验题)
- 1/9 基本姿势、预备姿势和击球点
- 1/10 基本姿势、预备姿势和击球点测验 (测验题)
- 1/11 握拍方法
- 1/12 小臂的外旋和内旋
- 1/13 握拍、小臂外旋和内旋测验 (测验题)
- 1/14 基本技术
- 1/15 基本技术测验 (测验题)
- 1/16 步法和移动技术
- 1/17 步法和移动技术测验 (测验题)

发球 22

- 2/1 发球基本知识
- 2/2 发球基本知识测验 (测验题)
- 2/3 反手下旋发球 (反手下切发球)
- 2/4 反手下旋发球 (练习)
- 2/5 正手下旋发球 (正手下切发球)
- 2/6 正手下旋发球 (练习)
- 2/7 反手和正手下旋发球测验题 (测验题)
- 2/8 反手平击发球
- 2/9 反手平击发球 (练习)
- 2/10 正手平击发球
- 2/11 正手平击发球 (练习)

- 2/12 反-正手平击发球测验题 (测验题)
- 2/13 反手发奔球
- 2/14 反手发奔球 (练习)
- 2/15 正手发奔球
- 2/16 正手发奔球 (练习)
- 2/17 反手-正手发奔球测验题 (测验题)
- 2/18 反手发侧下旋球 (反手侧下切发球)
- 2/19 反手发侧下旋球 (练习)
- 2/20 正手发侧下旋球 (正手侧下切发球)
- 2/21 正手发侧下旋球 (练习)
- 2/22 侧下旋发球测验题 (测验题)
- 2/23 反手发侧上旋球
- 2/24 反手发侧上旋球 (练习)
- 2/25 正手发侧上旋球
- 2/26 正手发侧上旋球 (练习)
- 2/27 侧上旋发球测验题 (测验题)

回合球 49

- 3/1 反手搓球
- 3/2 反手搓球 (演示图) *
- 3/3 反手搓球测验题 (测验题)
- 3/4 反手搓球 (练习)
- 3/5 正手搓球
- 3/6 正手搓球 (演示图) *
- 3/7 正手搓球测验题 (测验题)
- 3/8 正手搓球 (练习)
- 4/1 反手拉弧圈
- 4/2 反手拉弧圈测验题 (测验题)
- 4/3 反手拉弧圈 (练习)
- 4/4 正手拉加转弧圈球 (延迟拉球)
- 4/5 正手拉加转弧圈球 (延迟球) (练习)

- 4/6 正手拉前冲弧圈球 (提前拉球)
- 4/7 正手拉前冲弧圈球 (提前拉球)(练习)
- 4/8 正手拉前冲和加转弧圈球
(提前拉和延迟拉) (测验题)
- 5/1 反手拨球 *
- 5/2 反手拨球 (练习)
- 5/3 正手拨球 *
- 5/4 正手拨球 (练习)
- 5/5 反手/正手拨球 (测验题)
- 6/1 反手快攻
- 6/2 反手快攻 (测验题)
- 6/3 反手快攻 (练习)
- 6/4 正手快攻
- 6/5 正手快攻 (演示图) *
- 6/6 正手快攻 (测验题)
- 6/7 正手快攻 (练习)
- 7/1 正手扣杀
- 7/2 正手扣杀 (测验题)
- 7/3 正手扣杀 (练习)
- 7/4 正手杀高球
- 7/5 正手杀高球 (测验题)
- 7/6 正手杀高球 (练习)
- 8/1 反手放高球
- 8/2 反手放高球 (演示图) *
- 8/3 反手放高球 (练习)
- 8/4 正手放高球
- 8/5 正手放高球 (演示图) *
- 8/6 正手放高球 (练习)
- 8/7 反手和正手放高球 (测验题)
- 9/1 反手挑打
- 9/2 反手挑打 (练习)
- 9/3 正手挑打
- 9/4 正手挑打 (练习)
- 9/5 反手-正手挑打 (测验题)
- 10/1 反手削球 (反手下旋防守)
- 10/2 反手削球 (练习)
- 10/3 正手削球 (正手下旋防守)
- 10/4 正手削球 (练习)
- 10/5 反-正手削球 (测验题)

凡是用 * 号标出的都是正面动作分解图

关于技术图的说明

1. 图片选择

本书通过 95 幅图片和详细的文字说明介绍了乒乓球基础知识和 27 种不同的击球技术。其中加入了 25 个小测验和 27 个判断测验。

在第一阶段和第二阶段的一堂教学课上,或者在一个乒乓球学习周里,根据我们的经验,最好集中选择一种击球技术。在一个教学班上,学生水平往往参差不齐,因此区别教学尤为重要。由于本书广泛、详细地介绍了各种技术动作及测验和答案,因此有利于教师和教练区别教学,提高教学质量。

本书在介绍每一种技术动作的同时还介绍了站位和步法。

大部分技术动作是从侧面讲解的,其中一部分技术动作增加了正面描述,使学生更好理解动作规范。技术动作最多分解为 7 幅图,使学生了解每一个分解动作的要点(例如:球拍位置、触球点等)。使用分解图的好处是让学生首先清楚了解动作过程,然后付诸实践。

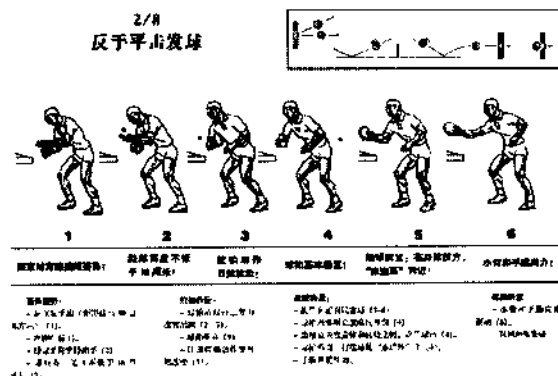
2. 图片排列

图片是根据优秀选手和作者本人的动作录像绘制的。图片排列顺序从左到右。根据以往的研究发现,这样的排列有利于处理和理解信息,对学习陌生的动作过程最有效。只有个别动作过程为了便于观察一个右手选手的动作才采取了由右到左的排列顺序。

分解图都在 5 幅以上,这样可以完整地描述一个动作过程及重要的技术细节。正手和反手放高球分解图中增加了 3 幅正面图,目的是使补充从侧面不易

观察到的那些细节。

3. 页面设计



每幅图片左上方是技术动作编号和名称,右上方小图说明球的旋转方向及其在一个垂直的球拍上产生的效果等基本规律。图片下方是要点提示,因篇幅关系,只能使用类似关键词的简短语言来说明动作要点,在教学实践中当然可以增加比较详细的解说。图片下方还有分解动作说明,一般把动作分为准备阶段、引拍阶段、击球阶段和随挥阶段。把图片制作成幻灯片是可以遮盖住这部分文字,只显示出分解图和简短说明。部分击球技术名称之下还有一段附加的文字说明,来提供更为完整的信息。除了反手和正手挡球以外,所有正面图都没有专门配上文字说明,因为该技术的分解图下面已经有要点提示。有关动作说明参考了一些新出版的乒乓球著作和乒乓球教学录像资料。

此外本教材的技术教学、测验题和答案都是以右手为主导手的运动员为教学对象来安排的,未专门考虑以左手为主导手的运动员的训练。

4. 测验页

本教材在每一个教学单元后面安排了一页测验,用于考察学生是否掌握了基础知识、比赛规则和击球技术。有些题目是混合型的,涉及到数种击球技术,例如反手和正手挡球的比较。测验页左上方是序号和技术动作名称。右面是缩小的技术动作分解图,下面是3至6道类型不同的测验题,内容排序主要考虑排版要求,不是按难度来排序的。

考察内容主要有:

- 考察击球技术及其应用知识。
- 考察对重要动作细节的了解,如手的外旋和内旋。
- 鼓励学生从头脑想象到运动实践积极体会动作全过程。
- 考察学生对乒乓球专业的认知水平。

根据著者的实践经验,学生能够平均在5~10分钟之内完成答题。面此在一个教学或训练单元里,有必要页有可能挑选一套或几套测验题考察学生的基础知识。为了节约上课时间,题型都是选择题或者填空题。

5. 纠错页

通过给定的纠错练习,学生可以按照一种“开放、自觉”的方法来学习和训练。练习主要目的是帮助学生纠正技术动作。无论教师、教练还是学生,都应注意通过仔细观察技术动作和考察学生的必要基础知识来培养纠错能力。

纠错训练从分组开始,确定负荷量以后,训练应持续进行。学生可以携带

球筐和多个乒乓球便于反复练习。练习模式为：运动员 A 给运动员 B 喂球，运动员 B 按技术要求击球 10-15 次，运动员 C 负责练球，运动员 D 负责根据技术要点观察 B 的动作并且在评估表上做出记号。观察员每次应该只关注一个技术要点，然后向运动员 B 提出改善意见。运动员 B 再次练习直至问题得到纠正。

为了便纠错训练更加有效，在纠错训练页右面简要画出了常见问题的原因分析。

教师可以使用这种方法为学生打分，训练、提高学生的观察能力、通过这种训练学会录像动作分析等。

6. 图片应用

体育课上教师们经常使用黑板和动作分解示意图，本书提供了大量图片，著者使用图片的一些经验有：

— 在学生数量较多，球台不够用的时候，可以让学生轮流上场训练，其他人观察图片、做一些测验题。

— 可以要求达到一定训练水平的学生按一套分解图和 2~3 个训练内容自行练习一种击球技术。

— 实现教学多元化，可以参考分解图在一张球台上将单一技术练习和混合技术练习相结合。

— 在分站式训练中，教练还可以把分解图和测验题作为“书面理论部分”来学习，为下一站“实战训练”打好基础。

一般来说，教学实践证明，理论和实践及时相结合有利于调动学生积极性，提高教学质量。理论过于前量或者滞后都没有好处。

球场、球和球拍

乒乓球竞赛规则对球台、球和球拍的有关规定。

球台

- 对球台的材质没有特别的要求。比赛规定用球在 30 厘米高度落于球台上必须能够反弹起 23 厘米左右。

- 台面有均匀的深蓝色或

深绿色的涂层。四边画有白色的 2 厘米宽的边线和底线。

- 在双打中，桌面由一条白色的 3 厘米宽的中线分成两部分。中线用于确定双方的有效区域（特别在双打发球时）。

场地

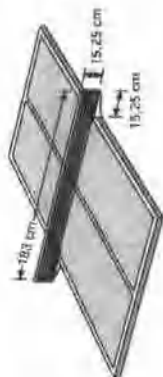
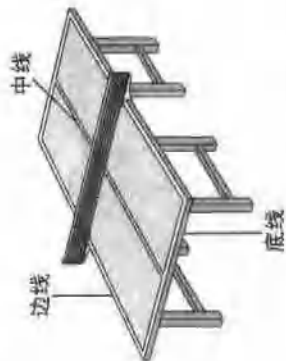
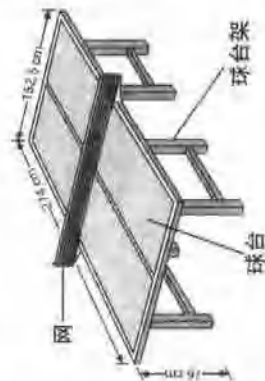
- 每个球台需要的场地面积为 7 米乘 14 米。高度至少为 4 米。

- 球场四周必须用 75 厘米高的深色栏板围住。

球网

- 球网包括网、支架和悬挂器。球网用绳子固定，高度是 15.25 厘米。

- 球网支架向两边延长，距离边线 15.25 厘米。



球

- 乒乓球重量为 2.5 克，直径为 40 毫米。

- 乒乓球用赛璐珞或类似的塑料材料制成，外面涂成白色、黄色或橙色。

- 比赛用球印有黑色或蓝色的三星标志和国际乒乓球联合会 (ITTF) 的缩写。

- 训练用球比较轻和软，没有特许的三星标志。

球拍

- 球拍的大小、形状和重量因人而宜。球拍必须平整，不变形。

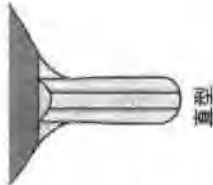
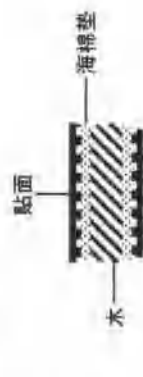
- 用于击球的球拍面必须粘贴合乎赛规则要求的胶皮，胶皮必须全面覆盖球拍。

- 球拍正面必须是亮红色，反面是黑色。

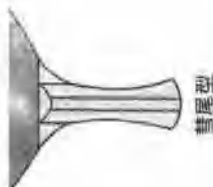
注意：使用光滑的胶皮表面（反胶）能够击出各种不同的旋转球，可以发挥多种击球技术。

- 比赛中只能使用国际乒联规定的球拍、球台、球网和球。

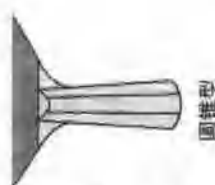
- 拍柄有直型、彗尾型、圆锥型或符合人体工程学的解剖型。



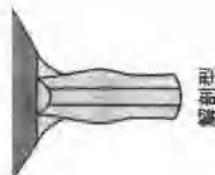
直型



彗尾型



圆锥型



解剖型

1/2 规则 (1)

! 定义

- “换发球”指两名运动员打球交换发球时的术语。

- “换发球”无效（不评分），叫做“Let”，即重发球。

- “换发球”有效（评分），叫做“得分”。

- 握拍的那只手叫做持拍手。

- 不握拍的那只手叫做自由手。

- 运动员用球拍或持拍手用腕以下部位触球叫做“击球”。

- “发球人”指在一个“换回合球”时间里，首先开始打球的人。

- “接球人”指在一个“换回合球”时间里，第二个打球的人。

- 裁判指根据规则领导比赛的人。

- 所谓“底线”，还包括底线向两边的延长线。

! 发球规则

- 发球时，乒乓球平稳地放在运动员

的自由手上，手掌放平，手指伸直。手位于底线之后，高于球台。

- 自由手垂直向上抛球，从手掌算起不低于16厘米。球不得旋转。

- 球一旦离开手掌，比赛就算开始。球如果被自己接到或球落地都要扣分。

- 当球超过规定高度后，运动员可以击球。运动员必须首先把球打到本方球台上，然后球弹跳过网落到对方球台上。双打时，球必须先落到发球方球台的右半边，然后弹跳过网（打斜线）。

- 从球抛起到击球，球和球拍都必须高于球台。

- 必须从底线外发球，不允许用身体遮挡发球动作。

- 发球运动员有责任使裁判员和助理裁判员清楚地观察到自己的发球动作是否符合相关规则。

- 如果裁判员对发球有疑问，但是裁判员和助理裁判员都不能确定运动员是否犯规，裁判员可以向运动员发出一次警告，但是不判失分。

- 如果在同一局球里，由于同样的或者任何其他类似的原因，裁判员对发球第二次产生怀疑，可以直接判发球运动员失分。

- 任何情况下，只要运动员明显违反发球规则，裁判员不必发出警告，可以直接判失分。

- 如果在比赛之前，裁判员被告知运动员由于身体残疾的原因不能按照规则发球，在严密观察下，可以对个别例外情况做出灵活处理。

! 接球规则

- 一个有效的接球必须回球过网，球弹跳到对方球台上，或者球擦网而过，触到对方球台上。

! 比赛中打球顺序

- 单打时，由发球运动员按照规则发球，对方按规则接球。此后双方换发球。

- 双打时，由发球运动员按规则发球，对方按规则接球，这个回球由发球运动员的双打伙伴接，并且要打到接球运动员的双打伙伴那一边，此后运动员轮换击球。

- 如果一局到15分钟（规定时间）仍未结束，或者双方运动员要求延长时间，交换规则继续有效。此后到一局或比赛结束，每一分都要换发球。

规则 (2)

! 发球、接球和选边

- 发球权、接球权和选边权通过竞猜决定。胜方可以优先选择发球权或接球权或者可以优先选边。

- 单打和双打都是当猜胜方选定发球权或接球权或者某一边以后，另一方得到其他选择。

- 单打和双打都是2分之后换发球，直到一局比赛结束。如果一局比分为10:10，换发球顺序不变，但是改为每分都要换发球。

- 每局双打中，由一方运动员自行决定头2个球由谁来发。在比赛的第一局里，另一方运动员自行决定谁来接发球。在此后的比赛中，首先发球的运动员决定把球发到哪一边，而站在那一边的对方运动员必须接球。

- 双打比赛中，每次换发球之后，由原来的回球运动员发球，原来的发球运动员接球。

- 无论单打和双打，前一局首先发球的运动员在下一局首先接球。在双打的最後一局，当任意一方得到5分以后，接球一方两位运动员必须交换接球顺序。

- 无论单打和双打，一方从某一边发球开始一局球，在下一局的开始必须从另一边发球。在最后一局里，任意一方获得5分后，双方立即换边。

! 一局比赛

- 无论单打和双打，一方首先获得11分，为一局。如果双方比分为10:10。首先获得2分的一方取胜。

! 一场比赛

- 无论单打和双打，在局比赛中，两次取胜者赢得比赛。

- 除非全体运动员得到通知，比赛不得无故中断。两局比赛之间的休息时间最多不得超过两分钟。

! 重发球

无论单打和双打，如果发生以下情况，比赛必须重发球：

- 如果发球动作正确，对方或本方队员把球接起，但是发球触网，必须重发球一周。

- 一方在对方球员还没有做好准备就发球。如果对方运动员有试图接球动作，则不重发球。

- 运动员在发球或接球时受到不能控制的来自外界的干扰，无法按规则击球。查规则。

- 裁判或助理裁判中止比赛。

在下列情况下可以中止比赛：

- 对发球、接球或者换边顺序有疑问，需要通知运动员。

- 换边。

- 对运动员发出警告或者判罚。

- 比赛受到某种干扰，会影响比赛成绩。

! 失分的计算

- 在一次有效的“回合”中，运动员发生下列情况为失分：

- 发球犯规。

- 接球犯规。

- 用手接球。

- 连续两次击球。

- 除发球以外，把球先打到本方球台再弹跳到对方球台。

- 用球拍一面击球，而这一面的贴面不符合规定要求（见1/1“球拍”）。

- 运动员身体或者身体上任何附着物触到球台。

- 运动员的自由手触到球台。

- 运动员身体或者身体上任何附着物触到球网。

- 换边后发球运动员的对手（单人或双人）13次成功回球，发球运动员失一分。

- 裁判员判罚分。

在球台底线外接到尚未落到球台上的球不算犯规。

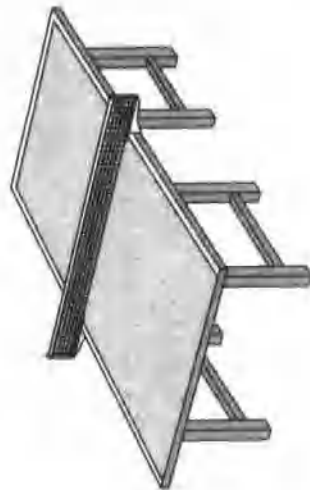
球台、球、球拍和规则

(测验题)

?

习题 1

请把球台上缺少的线画在图上。



?

习题 2

a) 在一个“换回合球”中，首先击球的那个运动员是

接球的那个运动员是

b) 拿球拍的那只手叫做

?

习题 3

比赛中会发生以下情况，哪些情况下是要丢分的？

- a) 运动员两次触球。
- b) 右手握拍运动员换边后改用左手握拍击球。
- c) 运动员在本方球台上方便接尚未落到球台上的球。
- d) 为了接球，运动员用自由手撑球台。
- e) 运动员在球台底线后接未落到球台上的球。
- f) 单打发球时，运动员在反手边外侧发正手直线球。

答案：

以下情况为丢分_____。

?

习题 4

把句子填写完整：

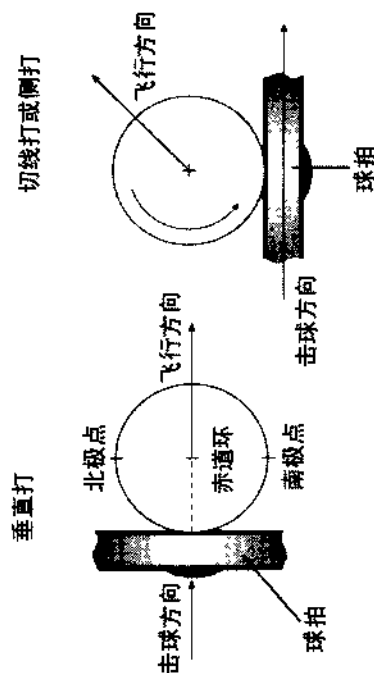
- a) _____时，运动员赢得一局比赛。
- b) 打到 10:10 时，_____运动员成为发球运动员。
- c) _____以后，接球运动员成为发球运动员。
- d) 团体比赛中，单打必须赢_____局为胜？
单打比赛中必须赢_____局为胜？

1/5 原理和球的状态

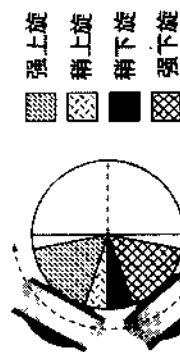
原理

旋转球一般分为上旋和下旋两种。完全不转的球非常少见，除非球拍完全垂直且正好击中球的重心。触球点与球拍的切线与球飞出的方向线的角度越小，球的旋转力越大。

下图显示冲力不同的上旋和下旋的原理：



混合模型



球的旋转和弹跳方式及其在对方球拍上发生的效果：
不同的旋转方式在对方球拍上产生不同的效果，下图显示球的旋转和弹跳方式在对方球拍上发生的效果。

例 1:



快攻/球几乎不转

球的弹跳

在对方球拍上发生的效果

例 2:



弧圈/球上旋

球的弹跳

在对方球拍上发生的效果

例 3:



挂球/球下旋

球的弹跳

在对方球拍上发生的效果

球台、球、球拍和规则

(测验题)

❓

习题1

学会区别球的旋转。请指出，运用哪些手段可以获得旋转球？

上旋球

下旋球

不转（或几乎不转）的球

❓

习题2

根据图，写出相关的击球原理和所运用的击球技术。

球的旋转、飞行/弹跳方式	击球原理	击球技术
 球拍：与击球方向垂直触球（正对“赤道环”）		
 球拍：与击球方向平行触球（与“南极点”相切）		
 球拍：与击球方向平行触球（在“北极点”附近相切）		
 球拍：斜向击球方向触球（正对“赤道环”）		

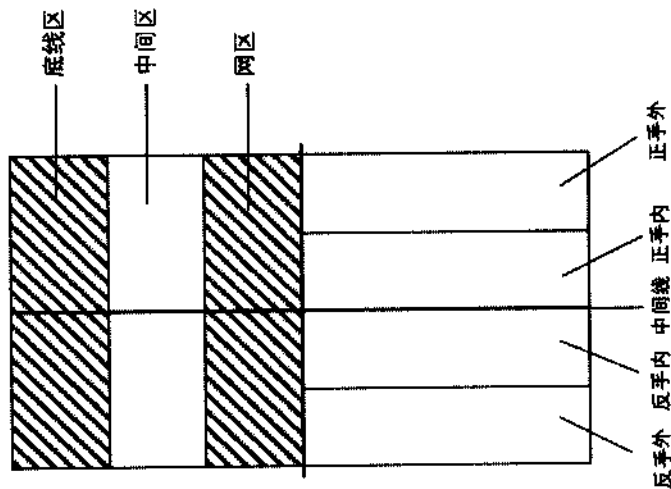
落点的选择

落点的选择

运动员主要根据球飞行路线的长度和球台上的分布位置来决定落点。

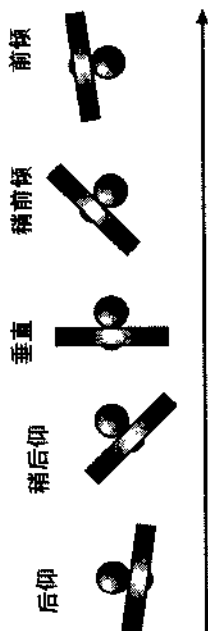
球的旋转程度、击球速度和球拍角度决定了球飞行路线的长度。

把球打到球台的左边或右边某个具体位置，主要取决于球拍击球时的角度。



球拍角度

下图显示不同的球拍角度。在多种多样的击球技术中，球拍角度具有重要意义。



下图表示球拍与球台底线形成的角度及其相关的落点。

